

## موضوعات الأسبوع الخامس

### زيادة الوعي الذاتي:

زيادة الوعي الذاتي وتنميته من الأسس اللازمة للنجاح في الحياة. وكلما زاد وعينا بأنفسنا كلما أصبحنا أكثر قدرة على إدارة حياتنا وسلوكياتنا، والتأثير على الأشخاص والبيئة المحيطة بنا بشكل إيجابي.

### من مصادر زيادة الوعي:

- تطبيق الأنشطة المتعلقة بالوعي والإدراك (أن تكون أنشطة مبنية على أسس علمية).
- القراءة.
- التعلم والدراسة العملية.

### التمكين والسلطة وتعليم المهارات:

الإنسان يولد لديه احتياج نفسي مهم لإثبات الذات. وكما أي شيء آخر في الحياة، يوجد طرق صحية لإشباع هذا الاحتياج، وطرق أخرى غير صحية.

### ومن الطرق الصحية لإشباع هذا الاحتياج النفسى:

- أن يتعلم الإنسان أداء مهامه الشخصية بنفسه.
- أن يشارك بأدوار فعالة في البيئة التي يحيا بها.

أن يشارك في صنع القرارات.

أن يتم الاستماع له حينما يتحدث.

لذا من المفيد جدا للصحة النفسية للطفل، أن يتعلم كيف يؤدي مهامه الشخصية لنفسه بنفسه، بدءا من غسل وجهه صباحا، وحتى إعداد طعامه بنفسه.

ويأتي مع هذه الممارسة جنبا إلى جنب، مشاركة الطفل في الأعمال المنزلية، والخدمات التي تخص الأسرة ككل.

ولتعليم الطفل كل هذا نستخدم أيا من الأدوات التربوية التي تعلمناها، بعد أن ننهي استخدام أداتين أساسيتين في هذا الجانب.

**وهما:**

- Empower Your Kids
- خذ وقت للتدريب

ومن أشهر الأمثلة على استخدام وتطبيق هاتين الأداتين؛ مهام العناية الشخصية، والقيام بالأعمال المنزلية)

العواقب بنوعها في التربية الإيجابية:

**ما هي العواقب؟**

هي النتائج المترتبة على أفعالنا واختياراتنا بشكل مباشر. وتكون مرتبطة بالسلوك بشكل مباشر وظاهر.

**ما هي أنواع العواقب؟**

في التربية الإيجابية يوجد نوعين من العواقب؛ العواقب الطبيعية، والعواقب المنطقية.

- **العواقب الطبيعية:** وهي النتائج التي تحدث تلقائيا نتيجة الفعل أو السلوك الذي قام به الشخص، دون تدخل خارجي.

مثل: الطفل خرج في المطر دون ارتداء معطف المطر، سيبتل ويشعر بالبرد.  
 الطفل لم ينهي الواجب المنزلي، فتعرض للتأنيب والإحراج من المُدرّسة.  
 حسنا؛ ماذا إذا غابت المُدرّسة ذلك اليوم ولم يتلق الطفل أن نتيجة لعدم قيامه بالواجب؟!  
 نعم؛ هذا يحدث أحيانا، حتى لنا نحن الكبار. وإن حدث هذا لا بأس. قد يتعلم الطفل لوحده، وقد  
 يحتاج لتكرار عدم أداء الواجب مرة أخرى ليختبر نتيجة فعله، ومن ثم يتعلم.

من المقولات الشهيرة لـ "رادولف درايكر" وأحد الأسس التي يقوم عليها منهج التربية الإيجابية:

**(من أين أتينا بالفكرة المجنونة التي تقول، أنه لكي يتعلم الطفل يجب أن يشعر بالسوء)**

- **العواقب المنطقية:** وهي النتائج التي تحدث نتيجة الفعل أو السلوك، ولكن بتدخل خارجي.  
 مثل: الاتفاق مع الطفل (بعد المرور بالأداتين السابق شرحهم بالأعلى)، أنه إذا لم يرتب ألعابه  
 بعد استخدامها، فستقوم الأم بأخذ هذه الألعاب لديها في غرفتها لمدة يوم، ثم تعيدها إليه مرة  
 أخرى.

### **كيفية تطبيق العواقب المنطقية:**

العواقب المنطقية بالتحديد، كأداة تربوية، يتم إساءة استخدامها كثيرا، وتُستخدم كبديل للعقاب.  
 ولكي تكون العواقب المنطقية صحية، ومشجعة للطفل على التعلم، ومتوافقة مع مبادئ التربية  
 الإيجابية .. يجب أن نراعي فيها الشروط الـ 4 لاختيار العقاب.  
 وأن يتم إخبار الطفل بها مسبقا "كلما أمكن ذلك".

**(والأهم؛ في استخدام جميع الأدوات والأساليب التربوية، هو كيف نطبق وليس ماذا نطبق)**

ترتيب الميلاد وتأثيره على شخصية الإنسان:

يعتقد الكثير من الآباء أنهم هم المؤثر الأكبر في تكوين شخصية الأطفال. بالطبع أساليب وأدوات التربية لها تأثير كبير جدا على تكوين قناعات وأفكار الأطفال، ولكن هناك عامل آخر مؤثر بقوة شديدة جدا ويتدخل بشكل مباشر في قرارات وسلوكيات الأطفال دون وعي منهم لذلك.

وهو ترتيب الميلاد داخل الأسرة!!!

وإن كان الطفل وحيدا؛ فيكون هناك أولاد العم، أو الأطفال الأقارب، أو الجيران أو الأصدقاء المقربين للطفل، أو حتى الكبار..

يكون أحد "أو بعض" هؤلاء الأخوات أو الأطفال، هو المنافس الرئيسي للطفل، وبالتالي يبني الطفل الكثير من قراراته على أساس تلك المنافسة.

ترتيب الميلاد للأطفال داخل الأسرة أشبه بالمرحلية التي يمثلها طوال حياتهم داخل تلك الأسرة. فإذا تقسم أحد الأخوات دورا ما، فإن باقي الأخوات يبحثون عن أدوار أخرى يأدونها.

فمثلا إذا كان هناك طفل اختار لنفسه دور "الطفل المطيع الجيد"، فعلى الأرجح سيعتقد باقي الأخوات أن هذا الدور قد تم حجزه ولا يصلح لهم، ويبدأون البحث عن أدوار أخرى "الطفل المشاغب/ الطفل العنيد/... إلخ".

### قد نتساءل؛ لماذا يحدث هذا؟ لماذا لا يفهم الأطفال أنهم يمكنهم تشارك نفس الأدوار؟

الأطفال "في أغلب الأحوال" يعتقدون أنهم يجب أن يتميزوا عن غيرهم بشيء حتى يحصلوا على احتياجات (الانتماء والأهمية والاعتبار).

ولهذا نجد الكثير من الأبناء داخل نفس الأسرة، وتعرضوا لنفس الأساليب التربوية، ولكنهم مختلفي الشخصيات تماما.

يقول عالم النفس النمساوي (ألفرد أدلر):

"الأطفال مستقبلين جيدين جدا، ولكنهم مفسرين ضعفاء".

أي أن الأطفال يستقبلوا العوامل والمؤثرات والمتغيرات المحيطة بهم بقوة، ويلاحظوها ويتأثروا بها .. ولكنهم عادة ما يخطئون في تفسير معانيها، وما يجب أن يترتب عليها من قرارات.

ترتيب الميلاد؛ ليس التفسير الوحيد لتحليل الشخصية، فهناك تحليلات أخرى قيّمة حول تكوين الشخصيات. ولكنه واحد من أهمهم.

ولكن يجب أن نتذكر؛ أن الهدف الرئيسي من التعلم حول تحليل الشخصية عن طريق ترتيب الميلاد، ليس تشخيص الأطفال، ولا قولبتهم وإطلاق التصنيفات عليهم .. هذا غير لائق وليس من الأمانة .. إنما نتعلم لنتفهم الطفل أكثر، ونقترب من تفسيراته، وبالتالي نستطيع تقديم الدعم والتشجيع المناسب له بناء شخصيته بشكل سوي.

وبالطبع هناك استثناءات لكل قاعدة. بالإضافة إلى إمكانية اختلاف بعض التفاصيل من طفل لآخر، فنحن لسنا آلات.

**الطفل الأكبر:** وهو الترتيب صاحب أكبر عدد من المتشابهات وأقل اختلافات بين من يحتلون نفس الترتيب في الأسر المختلفة.

### مواصفاته على الأرجح تكون كالتالي:

مسئول – قائد – يميل لإصدار الأوامر – يسعى للمثالية – كثير الانتقاد (لنفسه والآخرين) – ملتزم – منظم – يميل للمنافسة – مستقل – معتمد على نفسه – يتردد في الإقدام على المخاطرة – متحفظ – يسعى لإرضاء الآخرين.

ولأنه أول طفل يولد في الأسرة، فكثيرا ما يتبنى اعتقاد (أنه يجب أن يظل الأول في كل شيء ليشعر بالانتماء والاعتبار)

وهذا قد يختلف في التطبيق من طفل لآخر؛ فمثلا طفل أكبر قد يقرر أن سيكون أول من يسلم الواجب المدرسي المطلوب منه ليكون الأول...

وطفل أكبر آخر قد يقرر أنه سيكون آخر من يسلم الواجب ليحرص على أن يخرج مثالي ليس به عيوب فيكون الأول بمثالية واجبه.

### بعض الممارسات المفيدة مع الطفل الأكبر:

- خلق فرص له لقبول الخسارة والخطأ.
- توفير مساحات تعاون وليس منافسة.

- الاهتمام بالسعي بدلا من المكانة الأولى.
- تطمينه أنه محبوب حتى وإن أخطأ أو فعل أشياء غير كاملة.
- تشجيعه على التركيز على مشاعره واحتياجاته الحقيقية بدلا من محاولات إرضاء الآخرين.

**الطفل الأصغر:** في الكثير من الأسر يكون الطفل الأصغر هو الطفل المدلل. ولذلك كثيرا ما يعتقد هذا الطفل "مخطئا" أنه يجب أن يتلاعب بالآخرين ليحصل على خدمات خاصة دائما ليشعر (بالانتماء والأهمية والاعتبار).

الخطر الأكبر من تدليل الطفل الأصغر، انه يعتقد لاحقا أن الحياة غير عادلة، إذا لم يحصل على رعاية وخدمات من حوله. ونتيجة هذا الشعور بالظلم، يميلون للدخول في نوبات غضب كثيرة، والشعور بالتحسر على أنفسهم.

#### موصفاتة على الأرجح تكون كالتالي:

مبدع – مرح – لديه طاقة كبيرة - ذكي – يميل لنوبات الغضب – يواجه صعوبة في التكيف مع المدرسة – يميل للكسل وعدم تحمل المسؤولية – جذاب – كثير الشكوى والتذمر.

#### بعض الممارسات المفيدة مع الطفل الأصغر:

- تجنب التدليل
- تجنب الخدمات الخاصة
- تشجيع الطفل على تحمل مهام أكثر ومسئوليات.
- توفير فرص له للنجاح والتفوق.

**الطفل الأوسط:** هذا الترتيب هو الأقل في المتشابهات والأكثر في الاختلافات. لأنه يحتل مواقع مختلفة كثيرة داخل الأسرة حسب عدد أفرادها، والفروق العمرية بين الأبناء.

غالبا ما يشعر الطفل الأوسط أنه مضغوط ومُحاصر بين موقعين. فلا يملك مميزات الطفل الأكبر، ولا يحصل على تدليل الطفل الأصغر. ولهذا غالبا ما يعتقد أنه يجب أن يختلف تماما عن أخوته ليحصل على (الانتماء والأهمية والاعتبار).

و غالبا ما يكون هذا الاختلاف في شكل إساءة سلوك؛ اجتماعية زائدة/ انعزال.. التمرد بسبب/ تمرد مطلق ... إلخ

مواصفاته على الأرجح تكون كالتالي:

سهل المعشر – متعاطف جدا مع الآخرين – صانعي سلام – متفهم – متحرر عن الأخ الأكبر ولكنه أكثر تحفظا من الأخ الأصغر – أحيانا يتبنى سلوكيات الشغب للحصول على التقدير والاهتمام –  
يتمرد.

بعض الممارسات المفيدة مع الطفل الأوسط:

- أن توفر مساحات للتعاون.
- أن تمنح له الاهتمام والتقدير الذي يحتاجه، بشكل صحي.
- توفير فرص للتعرف على إيجابياته ونقاط قوته.
- تشجيعه على التفوق فيما يميل إليه.

الطفل الوحيد: الطفل الوحيد غالبا ما يختار له منافسين من الأطفال الذين يحثك بهم بشكل متكرر. سواء كانوا أقارب/ جيران/ أصدقاء/ ...إلخ.

ويتشابه الطفل الوحيد كثيرا مع الطفل الأكبر أو الأصغر .. ولكن مع فروق جوهرية.

مواصفاته على الأرجح تكون كالتالي:

يريد الحصول على ما يريد – منظم – واثق بنفسه – يعتز بأشياءه وممتلكاته بشدة – قليل المرونة – يسعى للإنجاز – مستقل – قد يشك في كفاءته وأهليته

لو تشابه مع الطفل الأكبر، نجده يختلف في:

أقل سعيا لمثالية (فهو لم يشعر بتهديد قدوم طفل جديد له).

لديه توقعات عالية من نفسه.

يسعون للتميز (لا يهمه أن يكون الأول مثل الطفل الأكبر، ولكن يحرص على أن يكون متفرد)

يميلون أحيانا للعزلة أو الوحدة (ومن الجدير بالذكر أن رائد الفضاء "نيل أرمسترونج" كان طفلا وحيدا)

بعض الممارسات المفيدة مع الطفل الوحيد:

- توفير فرص له للاحتكاك والمشاركة.
- تشجيعه على تعلم المرونة وتقبل الاختلافات.
- تشجيعه على تقبل أخطائه وأخطاء الآخرين.

بعض الاستثناءات الهامة:1. الجنس (ذكر/ أنثى):

- إذا كان الطفل الأول والثاني مختلفي النوع، فربما يتبنى الاثنان نفس خصائص الطفل الأكبر.
- إذا كان الطفل الأول والثاني من نفس الجنس، فعلى الأرجح سيتبنيان خصائص متناقضة تماما.

2. فرق العمر:

- كلما قل فرق السنوات بين الأطفال، كلما زادت الاختلافات بينهم.
- إذا كان فرق السنوات بين طفلين 4 سنوات أو أكثر، يكونون أقل تأثرا ومنافسة لبعضهم.
- إذا زاد الفرق العمري بين طفلين عن 4 سنوات، فعلى الأرجح يتبنى الطفل الأقل في العمر نفس مواصفات الطفل الأكبر أو الطفل الأصغر المدلل. ويسمى في هذه الحالة (الطفل الأكبر/ الأصغر نفسيا)

3. مناخ العائلة:

وهو ما أراه العامل الأهم على الإطلاق. المقصود بمناخ العائلة؛ أي الطريقة التي يتعامل بها الأب والأم مع أبنائهم، والأساليب والأدوات التربوية التي يستخدموها معهم. وهذا العامل قد يخرج أفضل وأقوى ما في ترتيب الميلاد، أو يؤدي لتبني المزيد والمزيد من القناعات والأهداف الخاطئة.

كيف يكون مناخ العائلة مساعدا وداعما لمواصفات ترتيب الميلاد؟

- أول ما تجب الإشارة إليه أن تتجنب الأسرة قولبة الأطفال تبعا لترتيب ميلادهم، نحن نتعلم لنندعم ونشجع دون قولبة ولا إصدار أحكام.



- أن يتسم بالتعاون والتشجيع.
- رؤية الإيجابيات والتركيز عليها.
- تقبل الأخطاء والتشجيع على التعلم منها.
- عدم السعي للمثالية، وتقديم نموذج عملي لهذا من الأب والأم.
- التركيز على الحلول بدلا من اللوم والانتقاد.
- التشجيع على تحمل المسؤوليات.
- عدم الحكم بين الأخوات في مشاحناتهم.

### مشاحنات الأخوات:

تحدثنا في موضوع (ترتيب الميلاد) عن تأثير وأهمية الأخوات (أو الأطفال المحيطين) على تكوين شخصية الإنسان وبناء قراراته وقناعاته، لذا فمن الطبيعي والمتوقع، بل ومن الصحي جدا أن تحدث الكثير من المشاحنات بين الأبناء.

وهنا طريقة تعامل الآباء مع هذه المشاحنات هو ما يشكل فارقا كبيرا.

عندما يتدخل الأهل لحل هذه المشاحنات، أو يتدخلوا ليقوموا بدور القاضي الذي يحكم من ظالم ومن مظلوم؛ فإنهم هنا يوصلون "عن دون قصد" عدة رسائل للأبناء:

- أنهم لا يستطيعون حل مشكلاتهم بأنفسهم.
- أن أحدهم ظالم والآخر مظلوم؛ وبالتالي يتقمص الظالم دور الطفل المتمتم والمظلوم دور الطفل الضحية.
- مع مرور الوقت يتقن كل طفل أداء الدور الذي تبناه "مخطئا" ويصبح أمهر فيه. ويتحول هذا الدور لوسيلته في تحقيق الشعور بـ (الانتماء والأهمية والاعتبار).
- أيضا تدخل الآباء يزيد من استياء الأبناء أو قدرتهم على التلاعب بالآخرين للحصول على ما يريدون.

لذا يعتمد منهج التربية الصحية السوية على طريقة هامة للتعامل مع مشاحنات الأبناء؛ وهي الـ 3 B's كما تم شرحها في النشاط التفاعلي.

لا يدرك الآباء أنهم يتدخلهم في مشاحنات الأبناء وأخذ جانب، فإنهم يعلمونهم عكس تماما ما يريدون (الحب والسلام).

الآباء يحفزون مشاحنات الأخوات عندما يقررون أن هناك طفل منهم يستحق اللوم، أو عندما يتحملون هم مسؤولية حل مشكلات الأخوات لهم.

اتخاذ جانب معين والحكم بينهم كقاضي، يزيد من حدة المشاحنات، ويشجع الأطفال على لعب أدوار (الضحية – والمتتمر).

والطفل الذي يأخذ دور الضحية، غالبا ما يشعر بالتميز بهذا الدور ويرغب في الحفاظ عليه طيلة حياته.

**\*ملحوظة:** هذه الأداة لا تعني أن الأب/ الأم يخذلون أبنائهم أو يتخلوا عنهم. فمن الأدوار الرئيسية للآباء، تعليم الأبناء أن الأذى والتطاول غير مسموح في الأسرة وفي العلاقات مع الآخرين.

مشاحنات الأطفال هي إحدى الطرق الهامة للتفاعل وتكوين الشخصية، وتبني قناعات حول النفس والعالم المحيط.

وبالطبع هناك العديد من الأدوات التربوية الأخرى التي تصلح لحل مشاحنات الأبناء، كما تصلح لمواقف تربوية متعددة.

### ومن أهم تلك الأدوات:

- أداة ضع الأطفال في نفس القارب
- أداة Show Faith
- وأداة اجتماع العائلة..

## اجتماع العائلة:

أحد الأدوات الهامة والرئيسية في التربية الإيجابية. يتم عمله بشكل أسبوعي ويشارك فيه الجميع.

### يهدف إلى:

- زيادة التواصل والروابط بين جميع أفراد الأسرة.
- الشعور بالأهمية والاعتبار لكل فرد.
- مهارات الاستماع والتواصل
- المشاركة
- تعليم تحمل المسؤولية والقيادة
- تعلم مهارات حل المشكلات
- وتعلم الكثير من المهارات الحياتية والاجتماعية.

### كيف يتم اجتماع الأسرة/ العائلة؟

- يتم اجتماع جميع أفراد الأسرة حول المائدة لبدء الاجتماع.
- يتم عمل أجندة لكل اجتماع تحتوي على (مكونات الاجتماع – المشاكل التي نريد مناقشتها خلال الأسبوع – الاقتراحات أو الخطط التي يريد أي فرد في الأسرة عرضها على باقي الأفراد)
- كل اجتماع يكون فيه وظيفتين، والجميع يتناوب على أداء هاتين الوظيفتين بالتوالي كل مرة.
  - مدير الاجتماع: وهو من يتولى قراءة أجندة الاجتماع ليبدأ باقي الأفراد بمناقشة كل نقطة على حدى.
  - سكرتير الاجتماع: وهو من يتولى تدوين اقتراحات الحل أو التفاصيل اللازم مراجعتها الاجتماع التالي.

### ملاحظات هامة عند عقد اجتماعات العائلة:

- الجميع يتم الاستماع له واحترام آرائه.
- كل فرد له الحق في التعبير عن مشاعره وأفكار بخصوص كل نقطة من نقاط الأجندة.
- عند مناقشة المشكلات، يجب التركيز على الحلول فقط دون تحليل للمشكلة.

- عدم توجيه اللوم ولا الاتهام ولا أصابع الاتهام لأي فرد داخل الاجتماع.
- إذا لم يتم الوصول لحل محدد للمشكلة، فيجب تأجيلها للاجتماع التالي.
- يُفضل أن يتم تثبيت موعد الاجتماع كل أسبوع وأن يتم الالتزام به.
- احتفظ بملف/ مفكرة لتدوين اقتراحات الحلول أو أي ملاحظات هامة.

### الواجب:

\*اختر مهمة جديدة بالنسبة لطفلك، ودربه على تحمل مسؤوليتها بالكامل عن طريق استخدام أداتي (Empower Your Kids – خذ وقت للتدريب)

\*اصنع ملف لديك لكل طفل من أطفالك، اكتب به "تخميناتك" لنمط شخصيته ومواصفاته، وما يحتاجه وقت الغضب، وما يحتاج إليه من دعم

لمواصفاته .. واسترشد بهذا الملف "مع تحديثه" في رحلة التربية.